

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Jméno studenta: Hana Zalotěnková

Název práce:

Sborník cviků a variabilní tréninkový plán pro zlepšení silových schopností začátečníků

Cíl práce:

Zpracovat zásobník cviků zaměřených na rozvoj silových schopností začátečníků a z nich následně vytvořit variabilní vzorový tréninkový plán.

1. Rozsah:

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| * stran textu | 86 |
| * literárních pramenů (cizojazyčných) | 45 (5) |
| * tabulky, grafy, přílohy | 3, 0, 0, obrázky: 89 |

2. Náročnost tématu na:

| | nadprůměrné | průměrné | podprůměrné |
|-------------------------------------|-------------|----------|-------------|
| * teoretické znalosti | | X | |
| * vstupní údaje a jejich zpracování | | X | |
| * použité metody | | X | |

3. Kritéria hodnocení práce:

| | stupeň hodnocení | | | |
|---|------------------|-------------|------------|--------------|
| | výborně | velmi dobře | vyhovující | nevyhovující |
| stupeň splnění cíle práce | | X | | |
| samostatnost studenta při zpracování tématu | | X | | |
| logická stavba práce | | X | | |
| práce s literaturou včetně citací | | | X | |
| adekvátnost použitých metod | | | X | |
| úprava práce (text, grafy, tabulky) | X | | | |
| stylistická úroveň | | X | | |

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná průměrná

5. Vyhodnocení podobnosti práce (%):

2%

6. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Zaměření bakalářské práce jsme se studentkou opakovaně diskutovali, nakonec je dle mého téma bakalářské práce zajímavé a potenciálně přínosné pro praxi. Spolupráce se studentkou probíhala na velmi dobré úrovni: diskuse a podměty v rámci konzultací do práce většinou zpracovávala, prokázala schopnost samostatné vědecké práce i praktického zvládnutí nafocení cviků. Se studentkou jsme diskutovali, že by bylo vhodné navržené cviky pilotně ověřit, ale z časových důvodů jsme nakonec přistoupili k ověření prostřednictvím panelu expertů.

Doplňující otázky k obhajobě:

1. Uveďte doporučení pro praxi, které vycházejí z Vámi zpracovaných cviků
2. Uveďte hlavní limity a pozitiva předložené bakalářské práce

7. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

8. Navržený klasifikační stupeň

Datum: 20. 8. 2024

podpis